

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL EN LA AUTONOMÍA DE LOS ALUMNOS EN EL TRABAJO A DISTANCIA

CATEGORÍA: Impulso a la autorregulación y autonomía de trabajo de los alumnos

Docente: Claudia Elena Evangelista Salazar

Función(es): Docente

Entidad Federativa: Colima

Nivel Educativo: Primaria.

¿Cuáles son los objetivos (general y específicos) que se plantearon en la/s actividad/es que hoy se coloca/n como una Buena Práctica?

OBJETIVO GENERAL:

Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias de los alumnos que apoyen su autonomía por aprender a la distancia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Desarrollar habilidades para la regulación de las emociones, sus causas y consecuencias.
- 2.- Reconocer la autonomía que tienen y a partir de ello los estudiantes puedan enfrentar situaciones adversas.

1.

Explique brevemente por qué la experiencia que narra podría considerarse una Buena Práctica.

En lo personal, pienso que hay situaciones en este momento más importantes que el cumplir con un programa de estudio, el buscar el medio por el cual transmitiremos una clase o la vinculación de un tema con un programa de televisión; y me refiero a la estabilidad emocional por la que atraviesan nuestros alumnos y alumnas y a su vez cómo muchos de ellos hacen el esfuerzo por aprender por sí solos a la distancia, esto es, la **autorregulación y autonomía de los alumnos por aprender a la distancia.**

Considero que una parte importante de nuestra labor como docentes no solo es desarrollar en nuestros alumnos habilidades cognitivas sino también socioemocionales y más en este tiempo de aislamiento e incertidumbre para muchos, por lo que poder dialogar acerca de nuestras emociones, identificar y reconocerlas y poderlos ayudar a mis niños y niñas a fortalecerlas mediante video llamadas, juegos, cantos , actividades específicas donde pongan de manifiesto su sentir y sepan que lo que hacen lo están haciendo bien puede contribuir al logro de alumnos felices y autónomos que tendrán la capacidad de salir adelante ante cualquier adversidad.

¿Cuál considera que es la actividad más exitosa de la Buena Práctica?

La actividad de más agrado para mis alumnos son los juegos como “El Rey pide...” en el que uno de los participantes funge como rey o reina y pide al resto de los participantes que traigan lo más rápido posible un objeto (peine, almohada, peluche...) y el primero que lo muestre en pantalla gana 1 punto, ellos emocionados corren por toda su casa para buscar lo que se les solicita y mostrarlo.

Otro de los juegos que les encanta es el de “Enanos y gigantes” en el que de acuerdo a la indicación se agachan o paran según se dé la indicación de enanos o gigantes el que haga lo opuesto de lo que se pide, pierde y se sienta.

Una actividad más que les gusta es el juego de “Basta” donde en una hoja se dibuja una tabla con ciertos datos como: nombre, apellido, ciudad, flor o fruto, animal, cosa y total; uno de los participantes dice en su mente el abecedario y otro le dice “basta”, la letra en que se haya quedado el niño/a la dice en voz alta y todos comienzan a anotar en la tabla las palabras solicitadas que inicien con esa letra, el que termina primero dice “Basta” y ya nadie escribe, comparan sus respuestas y si hubo alguna que se repitiera se le da 50 o 25 puntos dependiendo las veces que hayan coincidido y si tú palabra fue auténtica obtienes 100 puntos, gana el que al término de las rondas que se decidan obtenga mayor puntuación

Como docente, me es motivante ver la alegría y entusiasmo con que se conectan a las sesiones virtuales y están a la espera de lo que veremos y jugaremos ese día. Este tipo de actividades logra que los alumnos estén más atentos a las sesiones, se muestren contentos y participativos lo que da la pauta para trabajar con autonomía en lo que se les solicitan. Considero que gran parte de este logro se debe a los vínculos de confianza que se generan en esos momentos, donde se pueden expresar e interactuar con sus compañeros y maestra.

¿Cuáles son los principales cambios observados a partir de la Buena Práctica?

Percibo niños y niñas más contentos, entusiasmados por conectarse y trabajar en la sesión e incluso cuando por algún motivo no se hace esa actividad inicial ellos lo piden, por lo que nos apuramos a ver el tema y tratamos de al finalizar la sesión platicar sobre lo que han hecho.

De igual manera, los padres de familia, en reunión al término del primer periodo de evaluación, manifestaron una gran satisfacción con la propuesta de trabajo, señalaron que sus hijo@ se observan motivados y más comprometidos por el trabajo. Estos comportamientos evidencian que se ha atendido el aspecto emocional mediante el juego y de esta forma se contribuye al desarrollo socioemocional colaborando y estableciendo relaciones positivas hacia su persona y que favorecen el trabajo autónomo de los estudiantes.

¿Cuál fue el papel del maestro/a u otros actores involucrados para el éxito de la Buena Práctica?

Considero que cuando conoces el estado de ánimo por el que atraviesa el niño y su familia y les das seguridad haciéndolos ver y sentir que el trabajo a distancia lo están haciendo bien, aunado a la confianza de continuar trabajando de la mano, logras la **autonomía del alumno**, entendiendo ésta como la capacidad que tiene cada individuo para desarrollar por sí solos las diversas actividades que se le presentan en la vida. En este caso, las actividades lúdicas fueron un detonante para formar vínculos de confianza y lograr que mis alumnos manifiestan sus emociones e inquietudes del trabajo a distancia y la realización con autonomía de las actividades.

Como docentes, debemos desarrollar en los niños la autonomía en realizar por ellos mismos las actividades escolares que se les dejan. En nuestro trabajo a distancia este aspecto se vuelve básico, pues los padres de familia son los encargados, en mi caso, de descargarles las actividades diarias, pero son los niños los responsables de ponerse a trabajar, investigar, contestar y estudiar; de ahí la importancia de platicar con ellos y hacerlos ver el compromiso y beneficio que tendrán el hacerlo todo dentro de un ambiente agradable de confianza y colaboración mutua; y cuando no entienden poder mandar un mensaje , hacer una videollamada, pero sobre todo el saber que tienen la

capacidad de investigar por sí mismos con el recurso que tengan a la mano (libros, internet) para resolver cualquier tipo de problemas que se les presenten.

¿Qué recomendaciones hace a otros maestros que quieran utilizar su estrategia/actividades de la Buena Práctica?

Algunas recomendaciones que puedo hacer a otros docentes es el considerar dentro de la planeación en este trabajo a distancia es el hacer sesiones de video llamada u otro medio para platicar con sus alumnos, expresarles palabras de aliento, que sepan que el profesor(a) está pendiente de ellos y que es importante su participación en las sesiones de interacción.

Así mismo, el poner en práctica juegos, cantos, bailes al iniciar las sesiones, permitirles platicar entre compañeros; ellos se emocionan de volver a verse, aunque sea en pantalla, y uno como docente se siente satisfecha de verlos trabajar felices y entusiastas, esto te permite conocer e influir un poco en sus emociones en este proceso de aislamiento.

Finalmente, el considerar la importancia de las emociones en el trabajo a distancia, para ello se requiere diseñar actividades donde los alumnos logren identificar, nombrar y autorregular sus emociones y encaminarnos hacia el logro del trabajo autónomo para el logro de resultados positivos hacia su persona.